



¿Tiene suficiente leche?



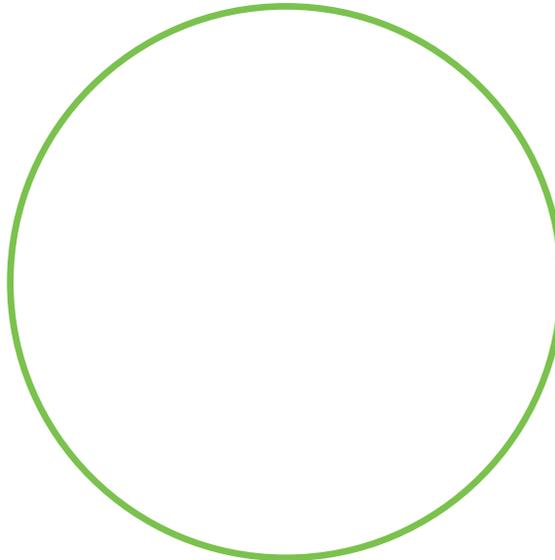
Amamantar a mi bebé



Amamantar en público



Regreso al trabajo o a la escuela



Molestias al amamantar

Lactancia materna

¿Tiene suficiente leche?

Preguntas sugeridas:

- ¿Qué ha escuchado acerca de las formas de incrementar la cantidad de leche que usted produce?
- Cuénteme más acerca de sus preocupaciones.

Sugerencias:

- La producción de leche se basa en la cantidad y la demanda.
- Para incrementar la cantidad de leche, amamante a su bebé cada hora o dos horas o siempre que su bebé muestre indicios de estar hambriento.
- Si su bebé no puede prenderse a su pecho, intente extraerse la leche.
- Ofrecer biberones o chupetes puede ocasionar que su bebé tenga problemas para prenderse de su pecho o disminuir la cantidad de leche que usted produce.
- Un incremento repentino en la frecuencia con que usted amamanta a su bebé puede indicar que su bebé está creciendo. Después de 2 a 3 días la cantidad de leche que usted produce se incrementará y no necesitará alimentar a su bebé con tanta frecuencia.

Folleto:

- *Breastfeeding (Amamantar) Keep it simple (Hágalo sin complicaciones) (libro)*
- *How To Tell If Your Baby Is Hungry (¿Cómo saber si su bebé tiene hambre?) (hoja desprendible)*

Amamantar a mi bebé

Pregunta sugerida:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de amamantar a su bebé?

Sugerencias:

- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé durante los primeros seis meses de vida.
- Su bebé está interesado en observarla y le hará saber cuando sea tiempo de empezar a probar otros alimentos.
- Intente tomar una siesta cuando lo haga su bebé.
- La frecuencia y el horario para amantar cambiarán con la edad de su bebé.
- Amamante a su bebé al menos durante su primer año de vida.
- Un incremento repentino en la frecuencia con que usted amamanta a su bebé puede indicar que su bebé está creciendo. Después de 2 a 3 días la cantidad de leche que usted produce se incrementará y no necesitará alimentar a su bebé con tanta frecuencia.

Folleto:

- *Elección del personal*

Amamantar en público

Pregunta sugerida:

- Cuénteme más acerca de sus preocupaciones.

Sugerencias:

- Usted no tiene que exponer sus pechos para amamantar a su bebé
- Utilizar ropa en capas puede facilitarle amamantar en público.
- Utilizar una manta ligera para cubrir a su bebé le brinda comodidad a usted y a su bebé.
- Intente practicar en frente de su pareja, amigos o espejo si está preocupada por lo que los demás puedan ver.

Folleto:

- *Don't Shy Away from Breastfeeding (No se avergüence de amamantar)*

Regreso al trabajo o a la escuela

Preguntas sugeridas:

- ¿Qué planes tiene para su bebé cuando usted regrese a trabajar o a la escuela?
- ¿Qué le han dicho otras amigas acerca de regresar al trabajo o a la escuela?

Sugerencias:

- ¡Vale la pena invertir tiempo en planificar cómo amamantará a su bebé cuando regrese al trabajo o a la escuela!
- Los bebés que han sido amamantados son bebés más sanos y los padres pierden menos tiempo fuera de su trabajo o escuela.
- Amamantar es una forma maravillosa de recibir a su bebé cuando usted regresa del trabajo o de la escuela.
- Aprenda cómo extraerse leche y almacenarla.

Folleto:

- *Working and Breastfeeding (Trabajar y amamantar). Can you do it? (¿Puede hacerlo? Yes, you can! (¡Sí puede hacerlo!))*
- *Breastfeeding and Returning to Work (Amamantar y regresar al trabajo)*
- *Breastfeeding (Amamantar) Keep it simple (Hágalo sin complicaciones) (libro)*

Temas para su elección

Lactancia materna

Molestias al amamantar

Preguntas sugerida:

- Cuénteme más acerca de sus preocupaciones.

Sugerencias:

- Verifique la posición de su bebé en su pecho. Asegúrese de que la boca de su bebé esté bien abierta. La barbilla de su bebé debe tocar su pecho.
- Asegúrese de que su bebé tome en su boca la mayor parte del área oscura de su pezón.
- Si usted todavía siente dolor después de unos segundos, separe a su bebé e inténtelo nuevamente.
- Si es necesario, amamante cada hora o cada dos horas y por periodos más cortos si tiene dolor.
- Solicite ayuda si el dolor continúa.

Folleto:

- *Breastfeeding (Amamantar) Keep it simple (Hágalo sin complicaciones) (libro)*
- *If your Breasts are Engorged (Si sus pechos están congestionados) (hoja desprendible)*